

Munhälsan påverkar allmänhälsan

Hallå där ...
... Björn Klinge

tandläkare och professor emeritus vid Karolinska Institutet och Malmö universitet. Du pratar om att munnen är en del av kroppen, är inte det självklart?

- Det är både självklart och inte alls självklart. Munnen och övriga kroppen har olika utbildningar, försäkringssystem och lagstiftning. Detta innebär att man på grund av administrativa, finansiella och legala skäl kan se munnen som separerad från kroppen. Jag upplever ändå att medvetenheten kring att munnen sitter på kroppen ökar generellt bland forskare, personal inom tandvård och hälso- och sjukvård, politiker och i befolkningen i stort.

Det tas många initiativ för ökad samverkan med hälso- och sjukvården. Men även om hälso- och sjukvården uppmärksammar munhälsan, så kommer man till frågan kring kostnaden. Det finns en ganska stor grupp äldre som inte har råd med tandvård. Jag tror också att det är oerhört betydelsefullt att intressegrupper som pensionärsföreningar och patientorganisationer intresserar sig för detta så att politikerna kan fånga upp det. Just nu pågår det faktiskt en del arbete, bland annat riktat mot att försöka minska kostnaderna för äldre med stora tandvårdsbehov.

På vilket sätt hänger munhälsan och allmänhälsan ihop?

Det finns huvudsakligen tre sätt som munnens bakterier påverkar kroppen: via blodbanan, att man andas ner bakterier och virus i lungorna (aspirerar) och via magtarmkanalen. Bakterier och inflammationsämnen kan spridas ut i blodbanan via en infektion vid tandköttskanten ([läs mer om parodontit här](#)). Merparten av det vi idag vet om munnens påverkan på kroppen kommer från forskning kring just parodontit och allmänhälsa. Vi kan också andas in små salivdroppar som innehåller munnens mikroflora, dvs bakterier, virus och svamp som finns i allas munnar, och som kan påverka lungorna vilket särskilt uppmärksammades under covid-19 pandemin. Forskningsstudier på vård- och omsorgsboenden har visat att dödsfall i exempelvis lunginflammation, är vanligare bland personer med dålig munhygien. Men också att färre avlider i lungrelaterade sjukdomar när man jobbat med att förbättra munhygien.

Magtarmkanalen är den mest artrika och avancerade mikrobiologiska miljö vi har, och på en bra andraplats kommer munnens mikroflora. Vi sväljer cirka 1,5 liter saliv per dag, och det finns ca 100 miljoner bakterier/milliliter saliv. Om det finns en störning i munnens mikroflora, till exempel på grund av parodontit, så kommer det sannolikt att påverka magtarmkanalens mikroflora. Magtarmkanalens väggar blir mer



eventfotografen.com

genomsläppliga och här kan bakterier sprida sig som i sin tur kan påverka andra organ inklusive hjärnan.

Finns det ytterligare sätt på vilket munnen påverkar resten av kroppen?

Forskningen visar allt tydligare att antalet tänder påverkar hälsan och sjukdomar, bland annat demenssjukdomar och nutrition. Vid tuggsvårigheter väljer man oftare lättuggad mat som tenderar innehålla mer kolhydrater, men mindre av vitaminer och fibrer. Merparten av tuggningen sker vid de stora kindtänderna längst bak i munnen. Tänder och tuggning stimulerar blodflödet, vilket betyder att om man förlorar tänder så minskar också blodflödet till hjärnan och den signalaktivitet i hjärnan som tuggningen medför. Detta är hisnande och man vet ännu inte vad detta kan

betyda! Det finns en stark koppling mellan tandförluster och ökad dödlighet, men det är en mångfacetterad historia. Handlar det om blodflödet, signalaktiviteten, nutrition eller någon annan okänd faktor? Det kan vi inte säkert säga ännu. Ytterligare ett perspektiv som är väldigt angeläget att prata om är att munnen påverkar psykiskt välmående. Det kan bero på smärta från munnen eller att man skäms för sin mun. Med en dålig munhälsa ökar risken att man drar sig undan sociala kontakter.

Vad kan forskning på området bidra med?

Genom forskningen kommer vi bättre kunna förstå sjukdomsutveckling och förhoppningsvis kunna påverka den. Detta är oerhört spännande! Det känns lite grann som att man bara har gläntat på dörren till att förstå komplexiteten kring exempelvis munnens mikroflora. Jag kan

Jag kan nästan sörja att själv bli äldre så att man inte får vara med om hela denna spännande utveckling.

nästan sörja att själv bli äldre så att man inte får vara med om hela denna spännande utveckling. Det kommer även studier om hur karies och andra infektioner i munhålan påverkar kroppen. Infektioner eller bakterier i munnen är inte huvudorsaken till exempelvis olika allmänsjukdomar. Det skulle krävas att vi har stora patientgrupper och behandlar en del och avstår behandling av andra för att säkert kunna påvisa orsak och verkan. Den typen av studier kommer vi aldrig kunna göra eftersom det skulle innebära att vi inte behandlar

munsjukdomar vilket vore oetiskt. Istället lägger man pusslet med många små pusselbitar som pekar i en viss riktning, och mycket tyder på att munnen påverkar både sjukdomsutveckling och allvarlighetsgraden av sjukdomar.

Vilka sjukdomar handlar det om?

Det finns vetenskapliga publikationer som redovisar samband mellan munhälsa och upp emot 60 olika allmänsjukdomar. Bland dem vi vet mest om är hjärt-kärlsjukdomar, diabetes, reumatoid artrit och vissa cancerformer, främst cancer i munhålan men också i magtarmkanalen och bukspottkörteln.

Men för flera av de här sjukdomarna ses ett dubbelriktat samband. Det vill säga att har du diabetes, så får du sämre munhälsa. Och om du förbättrar din munhälsa så förbättrar du också diabetessjukdomen. Vinsten är åt båda håll. Det finns studier som visar att framgångsrik behandling av allvarlig parodontit sänker blodglukosnivåerna via diabetes, och förbättrar värdena vid både reumatoid artrit och hjärt-kärlsjukdomar. En förbättrad munhälsa ger en hälsovinst och dessutom bättre livskvalitet.

Vad tycker du är viktigast för seniorer gällande munhälsan?

Att regelbundet besöka tandvården är betydelsefullt för möjligheten att ha en god munhälsa, så behåll tandvårdskontakten. Det finns ett dubbelriktat ansvar: från tandvården att se till att upprätthålla kontakten, och från mig som individ som åldras att jag fortsatt prioriterar att hålla kontakten med tandvården.

Egenvården är jätteviktig, att man har en rutin att 2 gånger om dagen borsta tänderna 2 minuter med 2

cm fluoridtandkräm. Gör också rent mellan tänderna med mellanrumsborstar där tandborsten inte kommer åt. Det är också bra att skölja med en munsköljning som innehåller fluorid. När man blir äldre kan man överväga att börja använda en eltandborste, speciellt om det har blivit svårare med motoriken. Och titta gärna i munnen och se vad som finns därinne och om det är något som bekymrar. Se munhygienrutinerna som en hälsobevärande insats!

Vill du veta mera:

- Lyssna på podden "Medicineterna" från Karolinska Institutet: [Medicineterna #142: Hur hänger munhälsan ihop med resten av kroppen? | Karolinska Institutet \(ki.se\)](#)
- Läs boken "Din hälsa sitter i munnen" av Pamela Andersson & Björn Klinge
- Läs tidskriften "Medicinsk vetenskap" temanummer "Så påverkar munnen din hälsa" från Lunds Universitet.

Vidarebefordra gärna brevet

Som mottagare av nyhetsbrevet får du gärna vidarebefordra det till andra personer som du tror kan ha nytta och glädje av informationen.

Önskemål

Kontakta oss om du har frågor eller synpunkter kring innehållet eller om du har förslag på ämnen som du vill att vi ska skriva om.

Kontakt

Isabelle Johansson,
Centrum för äldretandvård
E-post:
isabelle.johansson@vgregion.se